

# Золотистая курица терияки с жареным луком-пореем



На 100 грамм:  
Калорийность: **183,35 ккал.**  
Белки: **13,49 г.**  
Жиры: **12,01 г.**  
Углеводы: **5,52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zolotistaya-kurica-teriyaki-s-zharenym-lukom-poreem/>

## Ингредиенты:

- соус соевый 2 ст. ложки
- рисовый уксус 1 ст. ложка
- мед стакана
- чеснок 1 зубчик
- тертый имбирь 1 ч. ложка
- лук-порей 4 пучка
- курица 1,8 кг
- соль, перец черный свежемолотый по вкусу
- масло оливковое 1 ст. ложка

## Приготовление:

Разогрейте духовку до 230 градусов.

Разрежьте курицу на 8 частей.

В миске смешайте соевый соус, уксус, мед, измельченный чеснок и имбирь. Разделите соус на 2 миски: одну для смазывания, другую в качестве соуса.

Застелите противень фольгой и выложите куски курицы. Смажьте соусом и отправьте на 20 минут в духовку, поливая 2 раза выделившимися соками.

Снова смажьте курицу соусом и отправьте в духовку еще на 5-10 минут, но на полку ниже.

Тем временем, нарежьте лук тонкими полосками, выложите на другой противень, смешайте с оливковым маслом, посолите и поперчите. Отправьте в духовку на верхнюю полку на 10-12 минут до хрустящего состояния.

Подавайте курицу с хрустящим луком и соусом.

